

mieli

Henkilöjäsenet ry

Vuosikokous 2024

Hallituksen kokous 7.12.2023



MIELI henkilöjäsenet ry:n toimintasuunnitelma 2024



MIELI henkilöjäsenet ry on MIELI ry:n valtakunnallinen jäsenyhdistys, joka koostuu yksittäisistä henkilöjäsenistä eri puolilta Suomea. Jäsentensä kautta yhdistys pyrkii vaikuttamaan myönteiseen mielenterveyspolitiikkaan ja kansalaisten tietoon mielenterveydestä.

Sisältö

1. YLEISTÄ YHDISTYKSESTÄ	4
2. KOKENUT JÄSENISTÖ.....	5
2.1 Henkilöjäsenet MIELI ry:stä	6
2.2 Uusia henkilöjäseniä	6
2.3 Eri puolilta Suomea	7
3. VAIKUTAMME YHDESSÄ.....	8
3.1 Vaikuttamisen vuosi 2024	8
3.2 Henkilöjäsenet vaikuttamassa	12
3.3 Mielenterveyden vaikuttajafoorumi	14
3.4 Yhteiskunnallinen ilmapiiri	14
4. VIESTIMME MIELENTERVEYDESTÄ.....	16
4.1 Tietoa ja työkaluja jäsenille	16
4.2 MIELI ry:n kampanjat	17
4.3 Mielenterveyden ensiapu	18
5. TUEMME VARAINHANKINTAA.....	21
5.1 Lahjoitusten tarve kasvanut	21
5.2 MIELI ry:n varainhankinnan keinoja	22
6. TOIMINTAKALENTERI 2024.....	24

1. Yleistä yhdistyksestä



MIELI henkilöjäsenet ry perustettiin 4.6.2021 ja rekisteröitiin 15.2.2022.

Ensimmäinen varsinainen toimintavuosi oli vuosi 2023.

Perustehtävä

Yhdistyksen tarkoituksena on edistää mielenterveyttä ja ehkäistä mielenterveyden ongelmia. Yhdistyksen toiminta-alue on koko Suomi.

Yhdistys vahvistaa MIELI Suomen Mielenterveys ry:n piirissä

- yhteistä mielenterveysvaikuttamista
- mielenterveysviestintää
- varainhankintaa
- tuo yhteisiin mielenterveystekoihin näkemyksiä eri puolilta Suomea.

Toimintamuodot

Yhdistyksen keskeisenä toimintamuotona on toimia yhteiskunnallisena vaikuttajana ja mielenterveysviestijänä.

Hallinto

Yhdistyksen hallituksen puheenjohtaja on Reijo Laitinen ja varapuheenjohtaja Maija Innanen. Hallituksen muita jäseniä ovat Jari Lallinaho, Juho Mertanen, Riitta Pihlajamäki, Suvimaaria Saarenpää ja Petra Vuorela. Osa-aikainen toiminnanjohtaja on Eila Ruuskanen-Himma.

Jäsenyys

Yhdistys on MIELI Suomen Mielenterveys ry:n jäsenyhdistys ja sitoutuu noudattamaan MIELI ry:n sääntöjä ja toimintaperiaatteita. Yhdistyksen säännöt ovat soveltuvin osin MIELI ry:n mallisääntöjen mukaiset.

Jäsenet

Yhdistyksellä on 420 jäsentä.

Jäsenmaksu

Vuosijäsenten jäsenmaksu on 20 euroa vuonna 2024.

2. Kokenut jäsenistö



MIELI henkilöjäsenet ry:ssä on 420 jäsentä eri puolilta Suomea.

Jäsenistössä on paljon osaamista ja kokemusta.

Yhdistys järjestää kohtaamisia, joissa opitaan toisilta, toisista ja toisten kanssa.



Tavoitteena on, että yhdistys on yhä useammalle yhteisö, joka auttaa vahvistamaan omaa ja läheisten mielenterveyttä sekä koko yhteiskunnan mielenterveyttä.

Tavoitteena on, että henkilöjäsenet ovat mukana

- tekemässä yhteistä vaikuttamistyötä mielenterveyden puolesta
- jakamassa viestiä, että mielenterveyttä voi vahvistaa
- tukemassa varainhankintaa, jotta yhä useampi saisi apua ja mahdollisuuden parempaan mielenterveyteen.



Haluan vaihtaa yhdessä ajatuksia siitä, mitä voisi tehdä mielenterveyden edistämiseksi. – Henkilöjäsen

2.1 Henkilöjäsenet MIELI ry:stä

MIELI ry muuttui liittomuotoiseksi vuonna 1995, jonka jälkeen liittoon ei ole voinut liittyä henkilöjäseniä.

MIELI ry siirsi 1. tammikuuta 2023 kaikki 380 henkilöjäsentään yhdistyksemme jäseniksi.

Tavoitteena on vahvistaa henkilöjäsenten toimintaa ja palvelua sekä antaa henkilöjäsenille motivoiva ja mielenkiintoinen tapa toimia MIELI ry:n piirissä.

MIELI ry:ltä siirtyneistä jäsenistä ainaisjäseniä oli 310 henkilöä ja vuosijäseniä 70.

Ainajäsenet eivät maksa jäsenmaksua, joten MIELI ry tukee yhdistyksemme toimintaa yhteistyösopimuksemme mukaisesti.

2.2 Uusia henkilöjäseniä

MIELI henkilöjäsenet ry innostaa uusia jäseniä mukaan toimintaan ja vahvistaa jäsenhankintaa.

Yhdistykseen on hyväksytty 53 uutta jäsentä ja yksi kannatusjäsen.

Uusista jäsenistä nuorin on 28-vuotias ja vanhin 74-vuotias.



Oletko valmis tekemään jotain sellaista, jossa kohtaat ihmisiä ja näet kaikissa ihmisissä hyvää ja positiivista. Mielen terveyden edistäminen sopii kaikille ihmisille. Vaikka kuinka rujoja ihmiskohtaloita olisi, elämään voi löytyä iloa. – Henkilöjäsen

Selvästi yli puolella uusista jäsenistä on muu kuin sosiaali- ja terveysalan tausta. Yhdistyksen hallitus pitää suuntaa hyvänä. Tavoitteena on yhdistää eri taustoista ja yhteiskunnan osa-alueilta tulevia jäseniä edistämään mielen terveyttä.

Jäsenhaastattelujen perusteella jäsenet arvostavat etenkin mieleen jääviä kohtaamisia ja viestinnässä henkilökohtaista sähköpostia.

Arvostetun henkilön suosittelu on tunnetusti parasta toiminnan ja jäsenyyden markkinointia. Jäsenyyttä markkinoidaan myös MIELI ry:n verkkosivustolla.

2.3 Eri puolilta Suomea

Yhdistyksen jäsenissä on kokeneita ja eri taustan omaavia mielenterveysalan ammattilaisia, kuten terapeutteja, hoitajia ja lääkäreitä, sekä sosiaali- ja terveydenhuollon yhteiskunnallisia vaikuttajia ja kehittäjiä. Useilla jäsenistä kokemusvuosia on kertynyt seniori-ikään asti.

Etenkin uusissa jäsenissä on monen eri alan toimijoita, kuten opettajia, varhaiskasvattajia, yrittäjiä, juristeja, toimittajia, järjestöjohtajia, työttömiä, omaishoitajia, arkkitehtejä, nuorisotyöntekijöitä.



Mielenterveysongelmat ovat tulleet tutuksi omassa lähipiirissäni. Haluan tukea mielenterveystyötä. – Henkilöjäsen

Vuoden 2023 tilastojen mukaan yhdistyksessä on 419 varsinaista jäsentä ja yksi kannatusjäsen. Ainaisjäseniä on 73 prosenttia ja vuosijäseniä 27 prosenttia.

Jäsenet ovat eri puolilta Suomea. Lähes joka neljäs (28 %) henkilöjäsen asuu pääkaupunkiseudulla (Espoo, Helsinki, Kauniainen, Vantaa). Suurin osa (72 %) asuu muualla Suomessa ja melko tasaisesti eri puolilla maata.

Jäsenyys tarjoaa

- motivoivan tavan vaikuttaa ja edistää mielenterveyttä MIELI ry:n piirissä
- ajankohtaista tietoa mielenterveydestä ja mielenterveysteioista
- näkemyksiä ja keskusteltavaa jäsenverkostolta yhteisillä foorumeilla
- Mielenterveyden uutiskirjeen omaan sähköpostiin neljä kertaa vuodessa, ajankohtaista tietoa sosiaalisen median kautta
- keskustelevan jäsentapaamisen ja ajankohtaisluennon
- mahdollisuuden osallistua yhdistyksen järjestämään Mielenterveyden ensiapua 1 koulutukseen
- tietoa yhdistyksemme ja MIELI ry:n toiminnasta
- tietoa ja hyödynnettävää materiaalia MIELI ry:n kampanjoista, vaikuttamisesta, mielenterveysviestinnästä ja varainhankinnasta.

3. Vaikutamme yhdessä



MIELI henkilöjäsenet ry vahvistaa MIELI-perheessä mielenterveysvaikuttamista. Yhdistys innovoi uusia tapoja vaikuttaa yhdessä.

Tavoitteena on, että henkilöjäsenet ovat mukana tekemässä yhteiskunnallista vaikuttamistyötä mielenterveyden puolesta.

Yhteiskunnan toimivat rakenteet edistävät mielenterveyttä ja ehkäisevät mielenterveysongelmia.



3.1. Vaikuttamisen vuosi 2024

Yhteiskunnallisen vaikuttamisen vuotta 2024 leimaavat

- vaikuttaminen hallitusohjelman mielenterveyskirjausten toimeenpanoon - esimerkiksi mielenterveysstrategia 2030 ja nuorten hyvinvointi
- ratkaisujen tarjoaminen nuorten mielenterveyskriisin
- ikääntyneiden mielenterveys
- palvelujärjestelmään vaikuttaminen hyvinvointialueilla
- presidentinvaalit ja europarlamenttivaalit.

Hallitusohjelma 2023–2027

Maamme hallitusohjelma vuosille 2023–2027 painottaa valtiontalouden tasapainottamista ja leikkauksia. Mielenterveyden vahvistamisen näkökulmasta näköala on huolestuttava.

Väestöä kuormittavat toimeentulon heikkeneminen, palvelujen leikkaukset ja yleinen epävarmuus, mikä luo riskin mielenterveyden ongelmien lisääntymiselle.

Heikentynyt mielenterveys maksaa Suomelle vähintään 11 miljardia euroa joka vuosi, ja mielenterveyden haasteet ovat suurin työelämästä syrjäyttäjä.

MIELI ry:n vaikuttamistavoitteet eduskuntakaudelle 2023–2027

1. Mielenterveysstrategia vahvistaa kaikkien Suomessa asuvien mielenterveyttä
2. Nuorten hyvinvointiohjelma turvaa tulevaisuutta
3. Psykkinen kriisinkestävyys lujittuu
4. Mielenterveyden hoito on oikea-aikaista ja hoitovelka puretaan
5. Köyhyyden mielenterveysvaikutukset vähenevät
6. Mielenterveys vahvistuu työelämässä
7. Mielenterveyden edistäminen lujittuu hyvinvointialueilla ja kunnissa
8. Itsemurhien määrä vähenee
9. Päätösten mielenterveysvaikutukset arvioidaan systemaattisesti
10. Elinvoimainen kansalaisyhteiskunta edistää mielenterveyttä.

MIELI ry korostaa, että kustannuksia voidaan pienentää mielenterveyden edistämällä, ongelmien ennaltaehkäisyllä ja ajoissa saatavalla hoidolla. Myös järjestöjen rooli ja toimintaedellytysten turvaaminen on tärkeää.

Lisätietoa

MIELI ry:n hallitusohjelmataavoitteet ja eduskuntakauden tavoitteet mieli.fi-sivustolla: <https://mieli.fi/yhteiskunta/miten-mieli-ry-vaikuttaa/mielenterveys-eduskuntavaaleissa-2023/mielenterveyden-vahvistamisen-10-toimenpidetta-mieli-ryn-hallitusohjelmataavoitteet-2023-2027/>

MIELI ry:n kirjaukset ja tietoperustaa hallitusohjelmaan 2023–2027: <https://mieli.fi/yhteiskunta/miten-mieli-ry-vaikuttaa/mielenterveys-eduskuntavaaleissa-2023/mieli-ryn-hallitusohjelmakirjaukset-2023-2027/>

Järjestöjen rahoitus

Vaikka hallitusohjelma tunnistaa mielenterveyden merkittäväksi haasteeksi yhteiskunnassa, hallituskausi ei edes avaa edelliskausien kaltaisia ohjelmahakuja mielenterveyttä vahvistaville hankkeille.

Vuodelle 2027 hallitus suunnittelee sosiaali- ja terveysalan järjestöjen valtionavustuksiin peräti 100 miljoonan euron leikkausta. Se tarkoittaisi noin neljänneksen pienempää avustussummaa.

Vaikuttaminen valtion budjettiin ja yhteiskunnan päätöksiin edellyttää entistä parempaa MIELI-perheen yhteistä vaikuttamistyötä.

Ennaltaehkäisy

Mielenterveys on osa hyvinvointia ja terveyttä, johon vaikuttavat kasvuympäristöt ja yhteiskunnalliset tekijät.

Oikeus hyvään mielenterveyteen kuuluu kaikille.

Mielenterveyttä edistetään (THL):

- yksilötasolla tukemalla esimerkiksi itsetunnon ja elämäntilanteen vahvistamista
- yhteisötasolla vahvistamalla sosiaalista tukea ja osallisuutta sekä lisäämällä lähiympäristöjen viihtyisyyttä ja turvallisuutta
- rakenteiden tasolla esimerkiksi turvaamalla taloudellinen toimeentulo ja tekemällä yhteiskunnallisia päätöksiä, jotka vähentävät syrjintää ja epätasa-arvoa.

Politiikassa tarvitaan myös kustannuslaskelmia. MIELI ry on koontanut verkkosivuilleen tietoa mielenterveyden kustannusvaikuttavuudesta.

Mielenterveyden perusta rakentuu lapsuudessa. Sijoitetun pääoman tuotto on suurin varhaisissa mielenterveyttä edistävissä toimissa.

Universaaleista mielenterveyttä edistävästä toimista vahvin näyttö vaikuttavuudesta ja kustannusvaikuttavuudesta on vanhemmuuden tukemisesta ja mielenterveyden edistämisestä työelämässä.

Kustannusvaikuttavissa koulutoimissa vahvin näyttö on tunne- ja vuorovaikutustaitojen oppimisessa ja kiusaamisen ehkäisyssä.

Sijoitukset mielenterveyden edistämiseen ja mielenterveysongelmien ehkäisyyn ovat mitättömät verrattuna mielenterveyspalveluiden rahoitukseen.

Lisätietoa

Mielenterveyden edistäminen, Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen verkkosivusto:
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>

Mielenterveyden edistämisen kustannusvaikuttavuudesta MIELI ry:n mieli.fi-sivustolla:
<https://mieli.fi/yhteiskunta/miten-mieli-ry-vaikuttaa/mielenterveys-eduskuntavaaleissa-2023/mielenterveyden-edistamisen-ja-ongelmien-ehkaysyn-kustannusvaikuttavuus/>

Palvelujärjestelmä

Kun apua mielenterveyden ongelmiin ei ole tarjolla ajoissa, ongelmat pitkittyvät, monimutkaistuvat ja hoitotulokset heikkenevät.

Palveluihin pitäisi päästä nopeammin ja helpommin.

Yhteiskunnan panostukset mielenterveyspalveluihin ovat suuressa epäsuhdassa verrattuna mielenterveyden häiriöiden aiheuttamiin työelämä- ja etuuskustannuksiin.

Mielenterveyspalveluiden osuus terveydenhuollon käyttömenoista on vähentynyt vuodesta 2000 alkaen. Samalla mielenterveyden häiriöistä on tullut yhä merkittävämpi osa suomalaista tautitaakkaa.

Yhdistyksemme on erityisen huolissaan haavoittuvassa asemassa olevista ja heidän pääsystään julkisiin sosiaali- ja terveyspalveluihin.

MIELI ry linjaa, että sijoitukset mielenterveyteen tulee nostaa länsieurooppalaiselle tasolle eli noin kymmeneen prosenttiin terveydenhuollon käyttömenoista. Nykyinen runsaan miljardin euron vuosittainen panostus tulee nostaa noin kahteen miljardiin vuodessa.

Palvelujärjestelmä on haavoittuvassa yhteiskunnallisessa tilanteessa. Hyvinvointialueiden työ on rakentumassa, mielenterveyden tuen tarve on kasvussa ja erikoissairaanhoido kuormittunut.

Järjestöiltä kaivattaisiin vahvempaa asiantuntemusta ja näkemyksellisyyttä palvelujärjestelmään vaikuttamisesta.

Asukkaiden toimivat palvelupolut ja järjestöjen toimintaedellytykset ovat tärkeitä vaikuttamisen kohteita.



Toivoisin, että yhdistys kirkastaisi mielenterveyden ennaltaehkäisyn ja hoidon eroja sekä keinoja ja sitä, että kuka tekee mitäkin ja missä roolissa. Nyt käsitteet sekoittuvat. – Henkilöjäsen

Yhdistyksemme edistää tietoisuutta ja kokonaiskuvaa mielenterveyden tuki- ja keinovalikoimasta.

Tuki- ja keinovalikoiman kokonaisuuden ja samalla eri roolien ajattelun yhtenä viitekehyksenä on keväällä 2023 luotu psykososiaalisen työn porrastettu malli (valtioneuvosto).

Porrastetun mallin mukaan

- arjen tuki ja omahoito järjestöjen tarjoamana on ”nollatasolla”
- ohjattu omahoito ja etänettiterapia on ”ensimmäisellä portaalla”
- lyhytmenetelmät, näyttöön perustuvat, ovat ”toisella tasolla”
- lyhytpsykoterapiat ovat ”kolmannella portaalla”
- pitkät psykoterapiat ovat ”neljännellä tasolla”

Lisätietoa

MIELI ry:n kirjaukset ja tietoperustaa hallitusohjelmaan 2023–2027: <https://mieli.fi/yhteiskunta/miten-mieli-ry-vaikuttaa/mielenterveys-eduskuntavaaleissa-2023/mielenterveyspalvelut/>

Psykososiaalisen työn porrastettu malli lievissä ja keskivaikeissa mielenterveyden ongelmissa, Valtioneuvoston verkkosivut: <https://valtioneuvosto.fi/-/1271139/pyorea-poyta-mielenterveyspalveluista-mielenterveyden-hoitoon-rakennettava-kansallinen-porrastettu-hoito-ja-koulutusmalli>

Terapiat etulinjaan -hankkeessa parannetaan perustason mielenterveyspalveluiden saatavuutta ja prosesseja yhteistyössä hyvinvointialueiden ja yliopistosairaaloiden kanssa. Lisätietoa hankkeen verkkosivuilta: <https://terapiatetulinjaan.fi/>

Terapiat etulinjaan -toimintamalli osana mielenterveyskriisin ratkaisuja: https://www.sely.fi/wp-content/uploads/EL323_s94.pdf

3.2 Henkilöjäsenet vaikuttamassa

MIELI henkilöjäsenet ry tarjoaa jäsenille tietoa ja työkaluja vaikuttamisesta tukien MIELI ry:n vaikuttamistavoitteita.

Tavoitteena on, että jäsenet ovat mukana tekemässä yhteistä vaikuttamistyötä MIELI-perheessä.

MIELI ry on tekemässä vapaaehtoistyön strategiaa keväällä 2024, johon työhön yhdistyksemme mielellään osallistuu.

Tietoa vaikuttamiseen

Yhdistys perusti syksyllä 2023 vaikuttamisen työryhmän hallituksen jäsenistä.

Työryhmään kuuluvat puheenjohtajana Maija Innanen, Reijo Laitinen, Juho Mertanen, Riitta Pihlajamäki ja Eila Ruuskanen-Himma. Työryhmä kerää jäseniltä palautetta uusista vaikuttamisen toimenpiteistä ja kehittää niitä.

Yhdistys järjestää henkilöjäsenille informatiivisia ja keskustelevia teematapaamisia, joissa keskustellaan yhteiskunnallisesta tilanteesta ja kuullaan vaikuttamisen tavoitteista ja keinoista. Tapaamisia järjestetään yhdessä MIELI ry:n asiantuntijoiden kanssa.

Samalla tapahtumissa saadaan henkilöjäseniltä 'hiljaisia signaaleja' eri puolilta Suomea MIELI-perheen vaikuttamistyöhön.

Työkaluja vaikuttamiseen

Yhdistys tarjoaa henkilöjäsenille tietoa ja viestii työkaluista vaikuttamisen tueksi.

MIELI ry on kehittänyt esimerkiksi Hyvän mielen kunta -hankkeessa (2021–23) kuntien ja hyvinvointialueiden kanssa välineitä, jotka auttavat kuntia vahvistamaan mielenterveyden edistämistä ja mielenterveysjohtamista.

Työvälineisiin kuuluvat muun muassa Hyvän mielen kunta -tarkistuslista, työkalupakki sekä verkkokoulutus.

Toimialapakettien avulla kunta voi tarkastella, miten sen tietty toimiala edistää mielenterveyttä ja miten sen tulisi sitä tehdä vastaisuudessa.

Henkilöjäsenillä on tärkeä rooli edistää Hyvän mielen kunta -työvälineiden käyttöä omassa kunnassaan.

Lisätietoa

Hyvän mielen kunta -materiaaleista mieli.fi-sivustolla
<https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/hyvan-mielen-kunta/>

Hyvän mielen kunta -**tarkistuslista**: <https://mieli.fi/yhteiskunta/mielenterveys-suomessa/hyvan-mielen-kunta/tarkistuslista/>

Hyvän mielen kunta -**verkkokoulutus**: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/koulutukset/mielenterveystaitoja-tyoelamaan/hyvan-mielen-kunta-verkkokoulutus/>

Kansallinen mielenterveysstrategia sosiaali- ja terveysministeriön sivustolla:
<https://stm.fi/mielenterveysstrategia>

3.3 Mielenterveyden vaikuttajafoorumi

Vaikka mielenterveys ilmenee ja sitä mitataan käytännössä yksilöllisesti, keskeinen ihmisten mielenterveyden luomisessa on yhteisö.

Sosiaali- ja terveystalvet eivät riitä ratkaisemaan kansalaisten mielenterveyttä.

Mielenterveystekoja tarvitaan yhteiskunnan kaikilla osa-alueilla. Mielenterveyden edistämiseen tarvitaan eri taustoista nousevaa näkemystä, viisautta ja vaikutusvaltaa.



Keskustelua mielenterveydestä pitäisi laajentaa. Esimerkiksi mihin kaikkeen lasten ja nuorten mielenterveysongelmat liittyvät ja mitä laajempaa asiaa ne heijastavat? Onko perhe kohdannut apua auttavan tahon? Odotan yhdistykseltä kokonaisuuksien tarkastelua. – Henkilöjäsen

Yhdistys suunnittelee uutta Mielenterveyden vaikuttajafoorumiä, johon kutsuttaisiin yhteiskunnallisia vaikuttajia ja johtajia yksityiseltä, julkiselta ja kansalaistoiminnan sektorilta.

Ajatuksena on, että Foorumi edustaa ja edistää mielenterveyttä omalla arvovalloillaan ja evästää asiantuntemuksellaan vaikuttamistyötä.

Ensimmäinen kohtaaminen voisi olla yhteisen lounaan, alustusten ja keskustelun yhteydessä vuonna 2025.

Yhteydenpidon muut muodot suunnitellaan Foorumiä valmisteltaessa.

3.4 Yhteiskunnallinen ilmapiiri

MIELI-perheessä haluamme yhteiskunnan, jossa mielenterveyden teemoista puhuminen on turvallista eikä siihen liity häpeää. Puolustamme kaikkien oikeutta hyvään mielenterveyteen.

Yhdistys etsii keinoja kukin omasta roolistamme käsin estää yhteiskunnallisen ilmapiiriin kovenemista ja yhteisöllisyyden murenemista.

Tuomme aktiivisesti esiin huolta hyvinvointivaltion kohtalosta.

Tavoitteena on, että sidosryhmät kohtaavat yhdistyksemme viestit seuraamastaan mediasta. Julkaisemme medialle kannanottoja ja mielipiteitä ja viestimme tueksi haemme näkyvyyttä valtakunnallisten vaikuttajien avulla.

Jäsenistössämme on paljon asiantuntemusta ja näkemystä. Etsimme keinoja tukea jäsenten viestien näkymistä etenkin paikallisessa mediassa.

Tunnistamme kampanjoinnin merkityksen erottautumisessa ja toimintamme kehittyessä etsimme siihen ratkaisuja ja mahdollisuuksia.

Yhdistyksemme

- viestii ja aktivoi jäseniä vaikuttamaan omissa valtakunnallisissa ja paikallisissa verkostoissaan ja tuomaan päättäjien tietoon, miten edistää väestön mielenterveyttä
- nostaa eri puolilla Suomea toimivasta jäsenkunnasta esiin mielenterveyden ratkaistavia kysymyksiä ja heikkoja signaaleja MIELI ry:n vaikuttamiseen
- viestii jäsenille vaikuttamisen tavoitteista ja keinoista säännöllisesti ilmestyvällä Mielenterveyden uutiskirjeellä, ajankohtaisilla sosiaalisen median sisällöillä, verkkosivustolla ja kohtaamisissa
- järjestää henkilöjäsenten tapaamisia ja keskustelutilaisuuksia
- perustaa vaikuttamisen työryhmän lisäksi jäsenten vaikuttajaverkoston sekä vaikuttajafoorumin.

4. Viestimme mielenterveydestä



Mielenterveystietoisuus on kansalaistaito, jota tarvitsevat kaikenikäiset. Mielenterveys rakentuu vahvasti lapsuudessa, mutta sitä voi vahvistaa läpi elämän.

Mielenterveyttä voi vahvistaa monin tavoin, kuten omilla arjen valinnoilla sekä yhteisöjen ja yhteiskunnan toimin - vaikuttavimmillaan kaikkea näitä yhdessä.



4.1 Tietoa ja työkaluja jäsenille

MIELI henkilöjäsenet ry jakaa jäsenille tietoa ja työkaluja, joilla mielenterveyttä voi vahvistaa kansalaistaitona arjessa. MIELI ry:llä on siihen hyviä materiaaleja hyödynnettäväksi eri rooleissa.

Helpotamme jäsenten omaa viestintää julkaisemalla säännöllisesti Mielenterveyden uutiskirjettä ja sosiaalisessa mediassa mielenterveyttä edistäviä viestejä hyödynnettäväksi.

Henkilöjäsenillä on tärkeä rooli kertoa mielenterveyden vahvistamisen keinoista, merkityksestä ja vaikutuksista omille verkostoilleen.

Mielenterveysviestinnän viitekehyksenä hyödynnämme kansainväliseen tutkimukseen pohjaavaa ”Viisi tapaa vahvistaa mielenterveyttä” -mallia.

Viisi tapaa vahvistaa mielenterveyttä:

- 1) Liity toisiin
- 2) Ole aktiivinen
- 3) Opi uusia asioita
- 4) Ole läsnä hetkessä
- 5) Anna toisille.

Lisätietoa

Yhdistyksemme yleisötapahtumassa 11.6.2023 johtava asiantuntija, psykiatri Kristian Wahlbeck MIELI ry:stä puhui viidestä tavasta vahvistaa mielenterveyttä, tallenne (6 min) on yhdistyksen YouTube-kanavalla: <https://youtu.be/wvokx-P2J98>

Yle Areenassa erityisasiantuntija, sosiaalipsykologi Jukka Valkonen MIELI ry:stä puhui viidestä tavasta vahvistaa mielenterveyttä (8 min): <https://areena.yle.fi/1-65379911>

Yhdistyneen kuningaskunnan kansallisen terveystalvulun NHS:n (National Health Service) -verkkosivuilla kuvataan aihetta 5 Steps to Mental Wellbeing: <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing/>

4.2 MIELI ry:n kampanjat

MIELI ry:n piirissä on yhteisiä vuosittaisia kampanjoita, joiden tarkoitus on edistää mielenterveyttä.

Yhdistyksemme viestii jäsenille ennakoon kampanjoiden vuosittaisista teemoista, tavoista ja saatavista materiaaleista.

MIELI ry:n vuosittaiset kampanjat:

- Mielinauha-kampanja huhtikuussa
- Mental Health Art Week, Hyvää mieltä kulttuurista -toimintaviikot toukokuussa
- Itsemurhien ehkäisy päivä 10.9.
- Maailman mielenterveys päivä 10.10.

Suunniteltujen toimenpiteiden lisäksi saattaa tulla käyttöömme muita ajassa eläviä kampanjoita tai reagoiteja.

4.3 Mielenterveyden ensiapu®

Kansalaiset voivat osallistua eri puolilla Suomea suosittuihin MIELI ry:n Mielenterveyden ensiapukoulutuksiin.

Kansalaiskoulutus vahvistaa mielenterveyteen liittyviä tietoja ja taitoja sekä osaamista tukea läheisiä.

Ryhmiin otetaan yleensä noin 8–20 henkilöä. Koulutuksia järjestetään lähikoulutuksena ja verkossa. Myös ohjaajaksi voi kouluttautua.

MIELI henkilöjäsenet ry markkinoi ja tarjoaa jäsenille Mielenterveyden ensiapu -koulutusta ja kannustaa ohjaajapolulle.

Toimintavuonna yhdistys järjestää henkilöjäsenille Mielenterveyden ensiapu 1 koulutuksen Helsingissä ja Oulussa.

Yhdistys hakee MIELI ry:n jäsenyhdistyksistä paikallista kumppania koulutuksen toteuttamiseen.

Mielenterveyden ensiapu -koulutuksiin sisältyy ansiokkaasti tiedon lisäksi paljon harjoituksia ja keskustelua.

Pelkkä tiedonsaanti ei riitä muuttamaan terveyskäyttäytymistä. Siihen tarvitaan kyvykkyyttä, ympäristön luomia tilaisuuksia ja motivaatiota. Muutos etenee vähitellen tarpeen tiedostamisesta uuden käyttäytymisen kokeiluun ja omaksumiseen.

Henkilöjäsenet ovat tärkeässä roolissa kertomaan tästä kansalaiskoulutuksen mahdollisuudesta yksittäisille ihmisille ja esimerkiksi kunnille ja työpaikoille.

MIELI ry:n tuoteperheeseen kuuluvat

Mielenterveyden ensiapu® 1. Mielenterveyttä lähestytään osana terveyttä, voimavarana, mielen hyvänä vointina ja ihmisen kykynä selviytyä arjessa.

Koulutus soveltuu kaikille, jotka haluavat vahvistaa omaa tai läheistensä mielenterveyttä. Koulutuksen laajuus on 14 tuntia ja sisältää kirjan. Koulutus on MIELI ry:ssä syntynyt innovaatio.

Mielenterveyden ensiapu® 2. Tavoitteena on vahvistaa osallistujien mielenterveysosaamista tarjoamalla tietoa mielenterveyden ongelmista.

Koulutus soveltuu kaikille. Sitä ei suositella akuutissa kriisitilanteessa oleville. Koulutuksen laajuus on 14 tuntia ja sisältää kirjan. Koulutus on lähtöisin Australiasta ja sitä toteutetaan maailmanlaajuisesti.

Mielenterveyden ensiapu[®]2 -koulutus on vertaisarvioitu Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) hyvien käytäntöjen julkaisusarjaan. THL tuottaa kuntien ja hyvinvointialueiden päättäjille ja asiantuntijoille sekä terveys- ja hyvinvointipalveluiden rahoittajille tietoa erilaisten toimintamallien vaikuttavuudesta ja toimivuudesta. Näyttö koulutuksen vaikuttavuudesta osallistujien mielenterveysosaamisen vahvistamiseen on todettu vahvaksi.

Nuori mieli -koulutus. Koulutuksen käytyään osallistuja osaa muun muassa tunnistaa omassa ympäristössään sopivia keinoja ilmaista välittämistä lapselle tai nuorelle, tarkastella omien toimintatapojen ja oman hyvinvoinnin vaikutusta lapsen tai nuoren mielenterveyteen, vahvistaa lapsen tai nuoren mielenterveyttä sekä toimia avun saamiseksi.

Koulutuksen laajuus on 12 tuntia ja sisältää kirjan. Koulutus on MIELI ry:ssä syntynyt innovaatio.

MTEA-ohjaajakoulutukset. MTEA-peruskoulutuksen jälkeen voi kouluttautua mielenterveyden ensiapu -ohjaajaksi. Koulutukseen hakijalta edellytetään aiempaa kokemusta kouluttamisesta tai ryhmien ohjaamisesta.

Ohjaajakoulutuksen (3 päivää/21 t) aikana saa käytännön vinkkejä ja ideoita ryhmänohjaamiseen. Koulutuksessa pääsee suunnittelemaan ja harjoittelemaan MTEA-sisältöjen kouluttamista sekä saa tietoa koulutusten käynnistämiseen.

Lisätietoa

Mielenterveyden ensiapu -koulutuksista MIELI ry:n sivustolla: <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/koulutukset/mielenterveyden-ensiapu-koulutukset/>

Mielenterveyden ensiapu 2 -toimintamallin Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) arvioimana THL:n verkkosivuilla: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/tieto-ja-toimintamallit/hyte-toimintamallien-arviointi/arvioidut-toimintamallit/mielenterveyden-ensiapu-2-toimintamallin-arviointi>

Mental Health First Aid, Mielenterveyden ensiapu 2 verkkosivut Australiassa: <https://mhfainternational.org/#>

Yhdistyksemme

- tukee ja aktivoi jäsenten mielenterveysviestintää omissa valtakunnallisissa ja paikallisissa verkostoissa
- jakaa jäsenille mielenterveyttä edistäviä aineistoja säännöllisellä Mielenterveyden uutiskirjeellä ja ajankohtaisilla sosiaalisen median sisällöillä
- viestii jäsenille ennakkoon tietoa vuosittaisista MIELI ry:n mielenterveysviestinnän teemoista, kampanjoinnin ja osallistumisen tavoista sekä saatavista materiaaleista
- järjestää jäsenille Mielenterveyden ensiapua 1 koulutuksen.

5. Tuemme varainhankintaa



MIELI henkilöjäsenet ry viestii henkilöjäsenille MIELI ry:n varainhankinnan muodoista sekä mahdollisuuksista tukea tätä tärkeää työtä.

Kannustamme tukemaan MIELI ry:n varainhankintaa, jotta yhä useampi saisi apua ja mahdollisuuden parempaan mielenterveyteen.

Yhdistyksen omassa varainhankinnassa keskitymme hankkimaan kannatusjäseniä ja olosuhteita toimenpiteisiimme. Varainhankintatiimi perustetaan vuonna 2024.



5.1 Lahjoitusten tarve kasvanut

MIELI ry tekee työtä mielen hyvinvoinnin puolesta varhaiskasvatuksessa, kouluissa, työikäisten sekä ikääntyneiden parissa.

MIELI ry auttaa maksutta ja ilman lähetettä, jotta kenenkään tarvitsisi jäädä yksin, vaan jokainen voisi saada apua vaikeaan elämäntilanteeseensa.

MIELI ry:n Kriisipuhelin tarjoaa apua vuorokauden ympäri.

Lahjoitusten merkitys MIELI ry:n toiminnan rahoituksessa kasvaa.

Hankerahoituksia on päättymässä eikä uudelle hallituskaudelle ole avautumassa edellisvuosien kaltaisia rahoitushakuja. Sosiaali- ja terveysalan järjestöjen valtionavustuksiin on suunnitteilla 100 miljoonan leikkaus vuonna 2027. Se tarkoittaisi neljänneksen pienempää avustussummaa.

Lahjoituksilla MIELI ry rahoittaa mielenterveyttä edistävää työtä ja kriisitoimintoja. Lahjoittaja on mukana tarjoamassa kriisiapua ja ehkäisemässä mielenterveyden ongelmia.

Varainhankinnan tuotolla muun muassa

- vahvistetaan lasten ja nuorten mielenterveyttä kouluissa ja harrastuksissa
- tuetaan vanhempien jaksamista ja mielenterveystaitoja
- edistetään mielenterveyttä työelämässä
- rahoitetaan Sekasin-chatin ja Kriisipuhelimen sekä muiden kriisipalvelujen toimintaa.

5.2 MIELI ry:n varainhankinnan keinoja

MIELI ry on luonut pitkäjänteisesti varainhankinnan keinoja, joista meidän on arvokasta viestiä yksittäisille henkilöille ja yhteisöille, sillä mielenterveyden edistäminen tarvitsee resursseja.

MIELI ry on kehittänyt etenkin yksityishenkilöiden kuukausilahjoittamista voidakseen rakentaa ja ylläpitää lahjoittajasuhdetta sekä luodakseen pohjaa jatkuvaan varainhankintaan.

Yhdistyksemme viestii henkilöjäsenille MIELI ry:n luomista varainhankinnan keinoista ja tuloksista säännöllisesti Mielenterveyden uutiskirjeellä ja sosiaalisen median sisällöillä ja kutsuu jäsenet MIELI ry:n vuosittaisiin kampanjoihin.

MIELI ry:n tärkeimmät vuosittaiset varainhankintakampanjat ovat

- kevätkaudella Mielinauha
- syyskaudella itsemurhien ehkäisypäivän ympärillä järjestettävä Mitä kuuluu -kampanja
- Joulukampanja.

Henkilöjäsen voi tukea varainhankintaa esimerkiksi

- jakamalla huhti-kesäkuussa toteutettavaan Mielinauha-kampanjan materiaalia esimerkiksi sosiaalisessa mediassa tai myymällä nauhoja
- jakamalla joulukampanjan materiaalia esimerkiksi sosiaalisessa mediassa tai järjestämällä oman tempauksen tai tapahtuman keräyksen tueksi
- kasvattamalla lahjoitussivujen ja eri keräystapojen tunnettuutta viestimällä omille verkostoille esimerkiksi siitä, miten toteutetaan syntymäpäiväkeräys tai Mielipotti tai mitä tarkoittaa kuukausilahjoittajaksi liittyminen
- lisäämällä lahjoitushalukkuutta kertomalla mielenterveyden merkityksestä ja avun tarpeesta.

Lisätietoa

MIELI ry:n Lahjoita-sivustolta löytyy tietoa, miten yksityishenkilö voi tulla kuukausilahjoittajaksi, tehdä kertalahjoituksen tai testamenttilahjoituksen tai perustaa oman MieliPotti-juhlakeräyksen. Sivustolta löytyy myös tietoa, miten yritys voi tehdä kertalahjoituksen tai osallistua esimerkiksi Mielinauha-kampanjaan: <https://mielilahjoitus.fi>

MIELI ry:n Lahjoittajapalveluun voi olla yhteydessä missä tahansa lahjoittamiseen liittyvässä asiassa, kuten kuukausilahjoittaminen, kertalahjoitukset, yritysyhteistyö tai vaikka MieliPottiin liittyvät kysymykset. MIELI ry:n Lahjoittajapalvelu vastaa maanantaista perjantaihin kello 9–15 numerosta 040 184 3779 tai sähköpostilla: lahjoitukset@mieli.fi

Yhdistyksemme

- tukee ja aktivoi jäsenten viestintää MIELI ry:n varainhankinnan keinoista omissa valtakunnallisissa ja paikallisissa verkostoissa
- jakaa jäsenille tietoa varainhankinnan keinoista ja mahdollisuuksista säännöllisesti ilmestyvällä Mielen terveyden uutiskirjeellä ja ajankohtaisilla sosiaalisen median sisällöillä
- viestii jäsenille ennakkoon tietoa vuosittaisista MIELI ry:n varainhankinnan kampanjoista ja saatavista materiaaleista ja osallistumisen tavoista
- perustaa varainhankinnan työryhmän.

6. Toimintakalenteri 2024



MIELI henkilöjäsenet ry viestii yhteiskunnallisesta vaikuttamisesta, mielenterveysviestinnästä ja varainhankinnasta. Viestimme jäsenille ajankohtaisista asioista yhdistyksessämme ja MIELI ry:ssä.

Julkaisemme jäsenten Mitä mielen päällä -haastatteluita sekä ajankohtaisia mediatiedotteita.



Viestintäkanavat. Yhdistyksen keskeiset viestintäkanavat ovat sähköposti, sosiaalinen media ja verkkosivut.

Mielenterveyden uutiskirje ja täydentävät viestit lähetetään jäsenille sähköpostilla.

Yhdistyksen alkuvaiheessa jäsenviesti lähetetään myös postitetulla kirjeellä jäsenille, joiden sähköpostiosoitetta ei vielä ole tiedossa.

Tapahtumat. Yhdistys järjestää valtakunnallisia jäsentapaamisia muutaman kerran vuodessa hyödyntäen Teams-palvelua. Tapaamiset ovat keskustelevia ja informatiivisia.

Yhdistyksen tapahtumissa ja kohtaamisissa pyritään avoimeen dialogiin.

Yhdistys järjestää jäsenille Mielenterveyden ensiapu 1 koulutukset Oulussa ja Helsingissä sekä innostaa ohjaajapolulle.

Verkostot. Yhdistys käynnistää yhteiskunnallisista vaikuttajista 'Lisää Mielen terveystekoja Foorumin'.

Yhteistyö. Toimintaa kehitetään jäsenten sekä MIELI ry:n ja sen jäsenyhdistysten kanssa.

Tilikausi. Yhdistyksen tilikausi on kalenterivuosi.

TAMMIKUU

- Mielen terveyden uutiskirje 1/24
- Sosiaalinen media säännöllisesti

HELMIKUU

- Jäsentilaisuus mielen terveysvaikuttamisesta, Teams-verkkoalusta
- Sosiaalinen media säännöllisesti
- Hallituksen kokous 1/24: vuosikertomus ja tilinpäätös

MAALISKUU

- Sosiaalinen media säännöllisesti

HUHTIKUU

- Mielen terveyden uutiskirje 2/24
- Postitettu kirje jäsenille
- Jäsentilaisuus mielen terveysvaikuttamisesta, Teams-verkkoalusta
- Sosiaalinen media säännöllisesti
- Osallistuminen MIELI ry:n Mielinauhakampanjan viestintään
- Osallistuminen MIELI ry:n liittokokoukseen
- Hallituksen kokous 2/24: vuosikertomus, tilinpäätös, vuosikokousasiat

TOUKOKUU

- Sosiaalinen media säännöllisesti
- Osallistuminen Mental Health Art Week, Hyvää mieltä kulttuurista -toimintaviikon kampanjointiin
- Yhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous
- Hallituksen kokous 3/24: järjestäytyminen

KESÄKUU

- Sosiaalinen media tarvittaessa

HEINÄKUU

- Sosiaalinen media tarvittaessa

ELOKUU

- Mielen terveyden uutiskirje 3/24
- Sosiaalinen media säännöllisesti
- Mielen terveyden ensiapu 1 koulutus jäsenille Oulussa ja Helsingissä (tai syyskuussa)
- Hallituksen kokous 4/24

SYYSKUU

- Sosiaalinen media säännöllisesti
- Osallistuminen Itsemurhien ehkäisy päivän (10.9.) Mitä kuuluu -kampanjointiin
- Lisää Mielen terveydeste koja Foorumin 1. tapaaminen

LOKAKUU

- Sosiaalinen media säännöllisesti
- Osallistuminen Maailman mielen terveys päivän ”kymppikymppi” 10.10.2023 -tapahtuman kampanjointiin
- Hallituksen kokous 5/24: toimintasuunnitelma

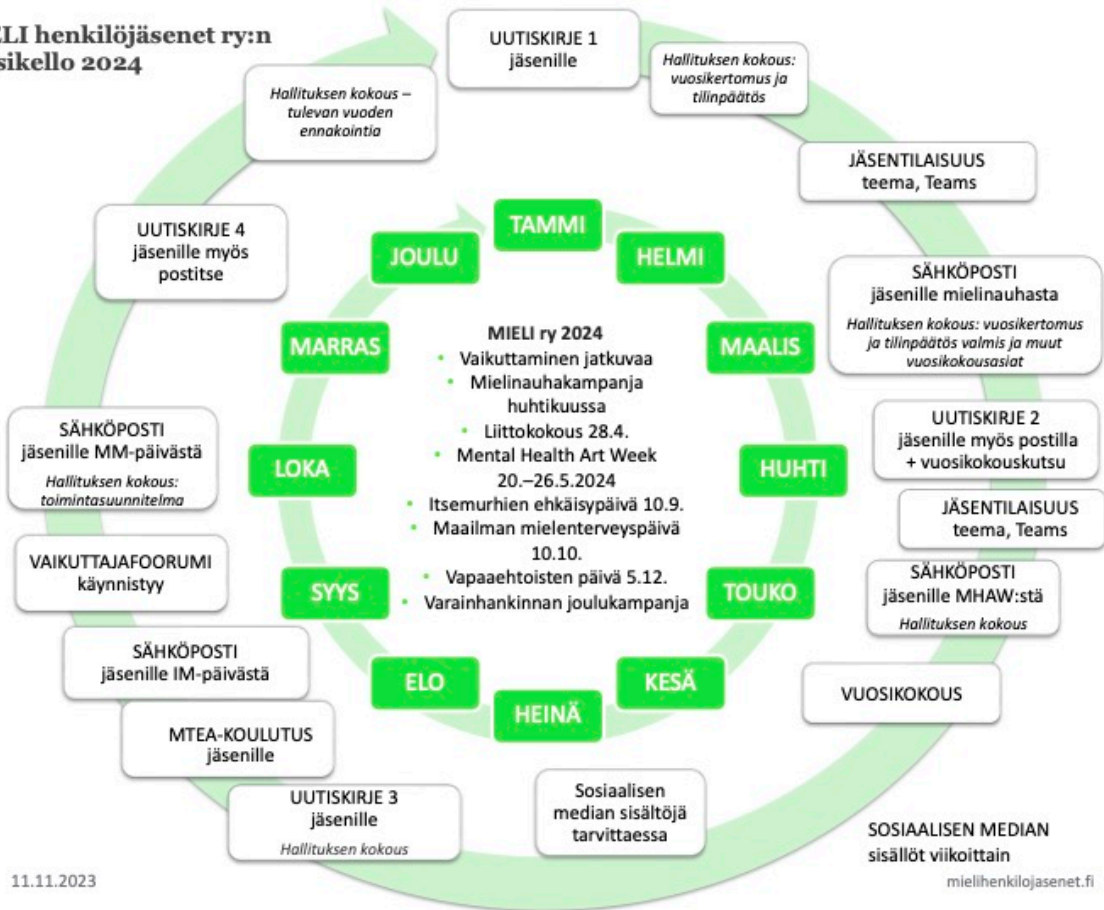
Marraskuu

- Sosiaalinen media säännöllisesti
- Osallistuminen Miesten viikko ja isänpäivän viestintään

Joulukuu

- Mielen terveyden uutiskirje 4/24 jäsenille
- Postitettu kirje jäsenille
- Sosiaalinen media säännöllisesti
- Osallistuminen MIELI ry:n varanhankintaan liittyvän Joulukampanjan viestintään
- Hallituksen kokous 6/24: tulevan vuoden ennakointi.

MIELI henkilöjäsenet ry:n vuosikello 2024



Yhdistyksen vuosikello 2024.



**MIELI henkilöjäsenet ry
- tehdään yhdessä mielenterveystekoja**

mielihenkilojasenet.fi